Зарегистрировано в Национальном реестре правовых актов
Республики Беларусь 6 мая 2025 г. N 8/43271

ПОСТАНОВЛЕНИЕ МИНИСТЕРСТВА СПОРТА И ТУРИЗМА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
26 апреля 2025 г. N 9

О ГОСУДАРСТВЕННОМ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ КОМПЛЕКСЕ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ "ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ"

На основании пунктов 3 и 5 статьи 29 Закона Республики Беларусь от 4 января 2014 г. N 125-З "О физической культуре и спорте" Министерство спорта и туризма Республики Беларусь ПОСТАНОВЛЯЕТ:

1. Учредить нагрудный знак Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь "Готов к труду и обороне".

2. Утвердить Положение о Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь "Готов к труду и обороне" (прилагается).

3. Признать утратившим силу постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 27 февраля 2023 г. N 10 "О Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь "Готов к труду и обороне".

4. Настоящее постановление вступает в силу после его официального опубликования.

Министр С.М.Ковальчук

СОГЛАСОВАНО
Министерство образования
Республики Беларусь

Брестский областной
исполнительный комитет

Витебский областной
исполнительный комитет

Гомельский областной
исполнительный комитет

Гродненский областной
исполнительный комитет

Минский областной
исполнительный комитет

Минский городской
исполнительный комитет

Могилевский областной
исполнительный комитет

УТВЕРЖДЕНО
Постановление
Министерства
спорта и туризма
Республики Беларусь

26.04.2025 N 9

ПОЛОЖЕНИЕ
О ГОСУДАРСТВЕННОМ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ КОМПЛЕКСЕ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ "ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ"

1. Настоящее Положение определяет состав, цели и задачи Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь "Готов к труду и обороне" (далее, если не установлено иное, - комплекс ГТО), а также порядок и условия вручения нагрудного знака комплекса ГТО (далее, если не установлено иное, - нагрудный знак).

2. Целями комплекса ГТО являются:

развитие физической культуры и спорта, оздоровление и физическое воспитание населения, формирование здорового образа жизни посредством физической культуры;

развитие системы спортивно-массовых мероприятий среди различных половозрастных групп граждан;

ориентация населения на приоритет здорового образа жизни.

3. Задачами комплекса ГТО являются:

формирование у населения сознательного и активного отношения к ведению здорового образа жизни, систематическим занятиям физической культурой и спортом;

привлечение населения к регулярным занятиям физической культурой и спортом, участию в физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых и спортивных мероприятиях;

повышение и сохранение уровня физической подготовленности населения, формирование фонда жизненно важных и прикладных двигательных умений и навыков;

укрепление и сохранение здоровья граждан;

содействие всестороннему гармоничному развитию граждан, физическому и духовному оздоровлению нации, патриотическому воспитанию;

мониторинг уровня физической подготовленности населения Республики Беларусь с целью повышения эффективности функционирования системы физического воспитания;

повышение заинтересованности руководителей организаций и учреждений в систематических занятиях физической культурой и спортом работников (учащихся, студентов);

формирование личной ответственности и заинтересованности работников организаций и учреждений, учащихся и студентов за свой уровень физической подготовленности, уровень физкультурного образования, здоровье;

принятие мер по стимулированию граждан к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

развитие материально-технической базы организаций и учреждений для занятий физической культурой и спортом, укрепления и сохранения здоровья работников, студентов и учащихся.

4. Комплекс ГТО состоит из трех программ:

физкультурно-оздоровительная программа;

программа физкультурно-спортивных многоборий;

программа мотивации и стимулирования занятий физической культурой и спортом.

5. Физкультурно-оздоровительная программа комплекса ГТО представляет собой государственные требования к уровню общей физической подготовленности населения с учетом пола, возраста и состоит из 7 ступеней:

I ступень - для детей от 6 до 10 лет;

II ступень - для детей от 11 до 16 лет;

III ступень - для девушек и юношей от 17 до 18 лет;

IV ступень - для граждан от 19 до 22 лет;

V ступень - для граждан от 23 до 29 лет, от 30 до 34 лет, от 35 до 39 лет, от 40 до 44 лет, от 45 до 49 лет;

VI ступень - для граждан от 50 до 54 лет, от 55 до 59 лет;

VII ступень - для граждан от 60 лет и старше.

6. Нормативы уровня физической подготовленности физкультурно-оздоровительной

программы формируются по ступеням с учетом пола и возраста граждан и позволяют оценить уровень развития основных двигательных способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых и координационных, гибкости и выносливости) как низкий (1 - 2 балла), ниже среднего (3 - 4 балла), средний (5 - 6 баллов), выше среднего (7 - 8 баллов) и высокий (9 - 10 баллов):

для I ступени для детей 6 - 10 лет согласно приложению 1;

для II ступени для детей 11 - 16 лет согласно приложению 2;

для III ступени для девушек и юношей 17 - 18 лет согласно приложению 3;

для IV ступени для граждан 19 - 22 лет согласно приложению 4;

для V ступени для граждан 23 - 29 лет, 30 - 34 лет, 35 - 39 лет, 40 - 44 лет, 45 - 49 лет согласно приложению 5;

для VI ступени для граждан 50 - 54 лет, 55 - 59 лет согласно приложению 6;

для VII ступени для граждан 60 лет и старше согласно приложению 7.

7. Лицам, выполнившим нормативы, предусмотренные комплексом ГТО, на официальных спортивно-массовых мероприятиях, проводимых в соответствии с республиканскими и местными календарными планами проведения спортивно-массовых мероприятий, вручается нагрудный знак соответствующего достоинства.

При условии получения оценки по каждому нормативу не ниже 5 баллов вручается нагрудный знак бронзового достоинства, 7 баллов - нагрудный знак серебряного достоинства, 9 баллов - нагрудный знак золотого достоинства:

лицам в возрасте от 6 до 10 лет, выполнившим нормативы I ступени физкультурно-оздоровительной программы комплекса ГТО, по формам согласно приложениям 8 - 10;

лицам в возрасте от 11 до 16 лет, выполнившим нормативы II ступени физкультурно-оздоровительной программы комплекса ГТО, по формам согласно приложениям 11 - 13;

лицам в возрасте 17 - 18 лет, выполнившим нормативы III ступени физкультурно-оздоровительной программы комплекса ГТО, по формам согласно приложениям 14 - 16;

лицам в возрасте от 19 до 22 лет, выполнившим нормативы IV ступени физкультурно-оздоровительной программы комплекса ГТО, по формам согласно приложениям 14 - 16;

лицам в возрасте от 23 до 29, от 30 до 34 лет, от 40 до 44 лет, от 45 до 49 лет, выполнившим нормативы V ступени физкультурно-оздоровительной программы комплекса ГТО, по формам согласно приложениям 14 - 16;

лицам в возрасте от 50 до 54 лет, от 55 до 59 лет, выполнившим нормативы VI ступени физкультурно-оздоровительной программы комплекса ГТО, по формам согласно приложениям 14 - 16;

лицам в возрасте от 60 лет и старше, выполнившим нормативы VII ступени физкультурно-оздоровительной программы комплекса ГТО, по формам согласно приложениям 14 - 16.

8. Представления к вручению нагрудного знака по форме согласно приложению 17 направляются руководителями организаций, учреждений образования, в которых работают (обучаются) лица, выполнившие нормативы, предусмотренные комплексом ГТО, для согласования в городские, районные исполнительные комитеты, администрации районов в городах (далее - местные органы) в срок не позднее 2 месяцев со дня проведения спортивно-массовых мероприятий.

9. По итогам рассмотрения представлений к вручению нагрудного знака местными органами оформляются ходатайства о вручении нагрудного знака лицам, выполнившим нормативы, предусмотренные комплексом ГТО (далее - ходатайства).

Несогласованные представления к вручению нагрудного знака возвращаются в организации (учреждения образования), их направившие.

10. Ходатайства и представления к вручению нагрудного знака направляются местными органами в главные управления (управления) спорта и туризма областных (Минского городского) исполнительных комитетов в срок не позднее 1 месяца со дня их получения. К представлению о вручении нагрудного знака прилагаются копии протоколов спортивно-массовых мероприятий.

11. Главные управления (управления) спорта и туризма областных (Минского городского) исполнительных комитетов в срок не позднее 2 месяцев с момента получения ходатайств и документов, указанных в пункте 10 настоящего Положения:

принимают решение о вручении нагрудных знаков серебряного и бронзового достоинства лицам, выполнившим нормативы, предусмотренные комплексом ГТО;

представляют в Министерство спорта и туризма ходатайства и документы, указанные в пункте 10 настоящего Положения, для вручения нагрудного знака золотого достоинства лицам, выполнившим нормативы, предусмотренные комплексом ГТО.

12. Решение о вручении нагрудного знака золотого достоинства и удостоверения к нему по формам согласно приложениям 18 - 20 оформляется приказом Министра спорта и туризма.

Решение о вручении нагрудных знаков серебряного и бронзового достоинства и удостоверений к ним по формам согласно приложениям 21 - 26 оформляется приказом главных управлений (управлений) спорта и туризма областных (Минского городского) исполнительных комитетов.

Копии приказов о вручении нагрудных знаков серебряного и бронзового достоинства главных управлений (управлений) спорта и туризма областных (Минского городского) исполнительных комитетов и протоколов спортивно-массовых мероприятий направляются в Министерство спорта и туризма с ходатайством о передаче нагрудных знаков и удостоверений к ним для вручения лицам, выполнившим нормативы комплекса ГТО.

13. Во вручении нагрудного знака отказывается в случаях наличия в представлении о вручении нагрудного знака и прилагаемых к нему документах недостоверных и (или) неполных сведений, отсутствия копии протоколов спортивно-массовых мероприятий.

14. Повторное вручение нагрудного знака равного достоинства или ниже за выполнение нормативов одной и той же ступени физкультурно-оздоровительной программы комплекса ГТО не производится.

15. При утере нагрудного знака и (или) удостоверения к нему дубликаты не выдаются.

16. Удостоверение к нагрудному знаку является бессрочным, какие-либо исправления в нем не допускаются.

17. Программа физкультурно-спортивных многоборий определена согласно приложению 27 и включает:

систему спортивно-массовых мероприятий летнего и зимнего многоборья "Здоровье", дифференцированных по половозрастным группам от 8 до 60 лет и старше;

систему спортивно-массовых мероприятий многоборья "Защитник Отечества" для юношей и мужчин допризывного и призывного возраста (15 - 17 лет и старше).

18. Возраст участников физкультурно-оздоровительной программы и программы физкультурно-спортивных многоборий комплекса ГТО исчисляется в годах на момент даты проведения в соответствии с датой рождения, указанной в документе, удостоверяющем личность, или свидетельстве о рождении.

19. К выполнению нормативов физкультурно-оздоровительной программы и программы физкультурно-спортивных многоборий комплекса ГТО допускаются лица, предоставившие медицинскую справку о состоянии здоровья, оформленную в соответствии с постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 9 июля 2010 г. N 92 "Об установлении форм "Медицинская справка о состоянии здоровья", "Выписка из медицинских документов" и утверждении Инструкции о порядке их заполнения".

20. В рамках реализации программы мотивации и стимулирования занятий физической культурой и спортом комплекса ГТО может быть предусмотрена система мер по стимулированию и дальнейшей мотивации граждан, успешно выполнивших нормативы комплекса ГТО, в том числе:

материальное поощрение работников, студентов и учащихся за активные занятия физической культурой и спортом, занятые призовые места на спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях;

материальное поощрение руководителей организаций, в том числе за снижение общего уровня заболеваемости работников с временной утратой работоспособности,

увеличение удельного веса лиц, не болевших в течение отчетного периода, выполнение мероприятий коллективных договоров по организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы, занятые призовые места на спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях и иное.

21. Местные органы:

осуществляют организацию и проведение спортивно-массовых мероприятий по выполнению нормативов комплекса ГТО на основании местных календарных планов проведения спортивно-массовых мероприятий не реже 2 раз в год, как правило в мае и сентябре;

определяют организаторов по проведению спортивно-массовых мероприятий по выполнению нормативов комплекса ГТО из числа организаций физической культуры и спорта на территории, соответствующей административно-территориальной единице;

обеспечивают размещение сведений о сроках, местах и условиях проведения, порядке подачи заявок для участия, ответственных лицах в средствах массовой информации, на официальных сайтах местных органов и организаторов.

22. Министерство спорта и туризма, Министерство образования, областные и Минский городской исполнительные комитеты:

осуществляют координацию и контроль за организацией работы по выполнению комплекса ГТО;

оказывают методическую помощь иным органам государственного управления в реализации целей и задач комплекса ГТО;

обеспечивают мониторинг проведения спортивно-массовых мероприятий по программам комплекса ГТО.

Приложение 1
к Положению о Государственном
физкультурно-оздоровительном
комплексе Республики Беларусь
"Готов к труду и обороне"

НОРМАТИВЫ
УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ I СТУПЕНИ ДЛЯ ДЕТЕЙ 6 - 10 ЛЕТ

Таблица 1

Нормативы уровня физической подготовленности девочек 6 лет

N п/п	Виды испытаний (тесты)	Уровни, баллы									
		1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Наклон вперед из положения сидя, см	-2 и менее	-1 - 1	2	3	4	5	6 - 7	8 - 9	10 - 11	12 и более
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с, раз	11 и менее	12 - 13	14	15	16	17	18	19	20 - 21	22 и более
3	Прыжок в длину с места, см	94 и менее	95 - 99	100 - 104	105 - 106	107 - 109	110 - 112	113 - 117	118 - 121	122 - 127	128 и более
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	-	-	1	2	3	4	5	6 - 7	8 - 9	10 и более
5	Челночный бег 4 х 9 м, с	14,6 и более	14,2 - 14,5	13,9 - 14,1	13,6 - 13,8	13,4 - 13,5	13,3	13,0 - 13,2	12,6 - 12,9	12,2 - 12,5	12,1 и менее
6	Бег 30 м, с	7,7 и более	7,5 - 7,60	7,2 - 7,4	7,1	7,0	6,9	6,8	6,7	6,4 - 6,6	6,3 и менее
7	Бег 800 м, мин	7,21 и более	6,51 - 7,20	6,29 - 6,50	6,11 - 6,28	5,52 - 6,10	5,32 - 5,51	5,21 - 5,31	5,04 - 5,20	4,46 - 5,03	4,45 и менее

Таблица 2

Нормативы уровня физической подготовленности мальчиков 6 лет

N п/п	Виды испытаний (тесты)	Уровни, баллы									
		1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Наклон вперед из положения сидя, см	-10 и менее	-9 - -7	-6 - -5	-4 - -3	-2	-1	0 - 1	2 - 3	4 - 5	6 и более
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с, раз	11 и менее	12 - 13	14	15	16	17	18	19	20 - 21	22 и более
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине, раз	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1 и более

4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	-	1 - 3	4	5	6 - 7	8	9	10 - 11	12 - 14	15 и более
5	Прыжок в длину с места, см	94 и менее	95 - 104	105 - 109	110 - 114	115 - 118	119 - 120	121 - 125	126 - 129	130 - 139	140 и более
6	Челночный бег 4 х 9 м, с	14,1 и более	13,7 - 14,0	13,4 - 13,6	13,1 - 13,3	12,9 - 13,0	12,7 - 12,8	12,6	12,4 - 12,5	12,0 - 12,3	11,9 и менее
7	Бег 30 м, с	7,60 и более	7,3 - 7,5	7,1 - 7,2	7,0	6,9	6,8	6,6 - 6,7	6,5	6,3 - 6,4	6,2 и менее
8	Бег 1000 м, мин	7,27 и более	7,05 - 7,26	6,35 - 7,04	6,24 - 6,34	6,15 - 6,23	6,09 - 6,14	6,04 - 6,08	5,40 - 6,03	5,29 - 5,39	5,28 и менее

Таблица 3

Нормативы уровня физической подготовленности девочек 7 лет

N п/п	Виды испытаний (тесты)	Уровни, баллы									
		1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Наклон вперед из положения сидя, см	-1 и менее	0 - 2	3	4	5	6	7 - 8	9 - 10	11 - 13	14 и более
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с, раз	12 и менее	13 - 14	15	16	17	18	19	20	21 - 22	23 и более
3	Прыжок в длину с места, см	96 и менее	97 - 103	104 - 109	110 - 111	112 - 116	117 - 119	120 - 124	125 - 128	129 - 134	135 и более
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	-	1	2	3	4	5	6	7 - 8	9 - 11	12 и более
5	Челночный бег 4 х 9 м, с	14,3 и более	13,8 - 14,2	13,5 - 13,7	13,3 - 13,4	13,1 - 13,2	12,9 - 13,0	12,7 - 12,8	12,5 - 12,6	12,1 - 12,4	12,0 и менее
6	Бег 30 м, с	7,5 и более	7,3 - 7,4	7,1 - 7,2	7,0	6,8 - 6,9	6,7	6,6	6,5	6,3 - 6,4	6,2 и менее
7	Бег 800 м, мин	6,57 и более	6,31 - 6,56	6,13 - 6,30	5,57 - 6,12	5,39 - 5,56	5,24 - 5,38	5,13 - 5,23	4,54 - 5,12	4,32 - 4,53	4,31 и менее

Таблица 4

Нормативы уровня физической подготовленности мальчиков 7 лет

N п/п	Виды испытаний (тесты)	Уровни, баллы									
		1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Наклон вперед из положения сидя, см	-9 и менее	-8 - -6	-5 - -4	-3 - -2	-1	0	1 - 2	3 - 4	5 - 6	7 и более
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с, раз	12 и менее	13 - 14	15 - 16	17	18	19	20	21	22 - 23	24 и более
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине, раз	-	-	-	-	-	-	-	1	2	3 и более
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	1 и менее	2 - 4	5	6 - 7	8 - 9	10 - 11	12	13 - 14	15 - 19	20 и более
5	Прыжок в длину с места, см	99 и менее	100 - 109	110 - 114	115 - 119	120 - 124	125 - 129	130 - 132	133 - 137	138 - 144	145 и более
6	Челночный бег 4 х 9 м, с	13,8 и более	13,3 - 13,7	13,0 - 13,2	12,7 - 12,9	12,5 - 12,6	12,3 - 12,4	12,1 - 12,2	11,9 - 12,0	11,5 - 11,8	11,4 и менее
7	Бег 30 м, с	7,5 и более	7,2 - 7,4	7,0 - 7,1	6,8 - 6,9	6,7	6,6	6,4 - 6,5	6,3	6,1 - 6,2	6,0 и менее
8	Бег 1000 м, мин	7,09 и более	6,39 - 7,08	6,26 - 6,38	6,14 - 6,25	6,09 - 6,13	5,58 - 6,08	5,47 - 5,57	5,34 - 5,46	5,14 - 5,33	5,13 и менее

Таблица 5

Нормативы уровня физической подготовленности девочек 8 лет

N п/п	Виды испытаний (тесты)	Уровни, баллы									
		1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Наклон вперед из	0 и менее	1 - 3	4	5	6	7	8 - 9	10 - 11	12 - 14	15 и

	положения сидя, см										более
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с, раз	14 и менее	15 - 16	17	18	19	20	21 - 22	23	24	25 и более
3	Прыжок в длину с места, см	109 и менее	110 - 116	117 - 121	122 - 124	125 - 128	129 - 130	131 - 135	136 - 140	141 - 149	150 и более
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	1 и менее	2 - 3	4	5	6 - 7	8	9	10 - 11	12 - 15	16 и более
5	Челночный бег 4 х 9 м, с	13,2 и более	12,9 - 13,1	12,7 - 12,8	12,6	12,4 - 12,5	12,3	12,1 - 12,2	11,9 - 12,0	11,5 - 11,8	11,4 и менее
6	Бег 30 м, с	7,2 и более	6,9 - 7,1	6,8	6,7	6,6	6,4 - 6,5	6,3	6,2	6,0 - 6,1	5,9 и менее
7	Бег 800 м, мин	6,23 и более	6,01 - 6,22	5,44 - 6,00	5,31 - 5,43	5,20 - 5,30	5,11 - 5,19	5,01 - 5,10	4,46 - 5,00	4,22 - 4,45	4,21 и менее

Таблица 6

Нормативы уровня физической подготовленности мальчиков 8 лет

N п/п	Виды испытаний (тесты)	Уровни, баллы									
		1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Наклон вперед из положения сидя, см	-8 и менее	-7 - -5	-4 - -3	-2 - -1	0	1	2 - 3	4 - 5	6 - 7	8 и более
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с, раз	13 и менее	14 - 16	17	18 - 19	20	21	22	23	24 - 25	26 и более
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине, раз	-	-	-	-	-	-	1	2	3	4 и более
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	2 и менее	3 - 5	6 - 8	9	10 - 11	12 - 14	15 - 16	17 - 19	20 - 23	24 и более
5	Прыжок в длину с места, см	109 и менее	110 - 117	118 - 122	123 - 129	130 - 133	134 - 139	140 - 143	144 - 149	150 - 154	155 и более

6	Челночный бег 4 х 9 м, с	13,5 и более	13,0 - 13,4	12,7 - 12,9	12,4 - 12,6	12,2 - 12,3	12,0 - 12,1	11,7 - 11,9	11,5 - 11,6	11,1 - 11,4	11,0 и менее
7	Бег 30 м, с	7,2 и более	6,9 - 7,1	6,7 - 6,8	6,5 - 6,6	6,4	6,3	6,2	6,0 - 6,1	5,8 - 5,9	5,7 и менее
8	Бег 1000 м, мин	6,49 и более	6,29 - 6,48	6,19 - 6,28	6,09 - 6,18	6,04 - 6,08	5,50 - 6,03	5,39 - 5,49	5,28 - 5,38	5,09 - 5,27	5,08 и менее

Таблица 7

Нормативы уровня физической подготовленности девочек 9 лет

N п/п	Виды испытаний (тесты)	Уровни, баллы									
		1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Наклон вперед из положения сидя, см	1 и менее	2 - 4	5	6	7	8	9 - 10	11 - 12	13 - 15	16 и более
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с, раз	16 и менее	17 - 18	19	20	21	22	23	24	25 - 26	27 и более
3	Прыжок в длину с места, см	116 и менее	117 - 124	125 - 129	130 - 134	135 - 137	138 - 140	141 - 145	146 - 150	151 - 159	160 и более
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	2 и менее	3 - 4	5 - 6	7	8	9	10 - 11	12 - 14	15 - 18	19 и более
5	Челночный бег 4 х 9 м, с	12,8 и более	12,5 - 12,7	12,2 - 12,4	12,0 - 12,1	11,9	11,8	11,6 - 11,7	11,4 - 11,5	11,1 - 11,3	11,0 и менее
6	Бег 30 м, с	6,8 и более	6,6 - 6,7	6,4 - 6,5	6,3	6,2	6,1	6,0	5,9	5,7 - 5,8	5,6 и менее
7	Бег 800 м, мин	6,06 и более	5,41 - 6,05	5,21 - 5,40	5,14 - 5,20	5,06 - 5,13	4,53 - 5,05	4,36 - 4,52	4,21 - 4,35	4,06 - 4,20	4,05 и менее

Таблица 8

Нормативы уровня физической подготовленности мальчиков 9 лет

N п/п	Виды испытаний (тесты)	Уровни, баллы									
		1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Наклон вперед из положения сидя, см	-7 и менее	-6 - -4	-3 - -2	-1 - 0	1	2	3 - 4	5 - 6	7 - 8	9 и более
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с, раз	16 и менее	17 - 18	19	20	21	22 - 23	24	25	26 - 27	28 и более
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине, раз	-	-	-	-	-	1	2	3	4	5 и более
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	4 и менее	5 - 8	9 - 10	11 - 13	14	15 - 17	18 - 19	20 - 22	23 - 28	29 и более
5	Прыжок в длину с места, см	122 и менее	123 - 130	131 - 138	139 - 141	142 - 145	146 - 149	150 - 154	155 - 159	160 - 169	170 и более
6	Челночный бег 4 х 9 м, с	12,5 и более	12,1 - 12,4	12,0	11,8 - 11,9	11,6 - 11,7	11,5	11,3 - 11,4	11,0 - 11,2	10,7 - 10,9	10,6 и менее
7	Бег 30 м, с	6,7 и более	6,5 - 6,6	6,3 - 6,4	6,2	6,1	6,0	5,8 - 5,9	5,7	5,5 - 5,6	5,4 и менее
8	Бег 1000 м, мин	6,39 и более	6,19 - 6,38	6,03 - 6,18	5,47 - 6,02	5,36 - 5,46	5,26 - 5,35	5,19 - 5,25	5,04 - 5,18	4,45 - 5,03	4,44 и менее

Таблица 9

Нормативы уровня физической подготовленности девочек 10 лет

N п/п	Виды испытаний (тесты)	Уровни, баллы									
		1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Наклон вперед из положения сидя, см	2 и менее	3 - 5	6	7	8	9	10 - 11	12 - 13	14 - 16	17 и более
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с, раз	17 и менее	18 - 19	20 - 21	22	23	24 - 25	26	27	28 - 30	31 и более

3	Прыжок в длину с места, см	125 и менее	126 - 134	135 - 139	140 - 145	146 - 149	150 - 154	155 - 159	160 - 164	165 - 171	172 и более
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	3 и менее	4 - 5	6 - 7	8	9	10 - 11	12 - 13	14 - 16	17 - 20	21 и более
5	Челночный бег 4 х 9 м, с	12,5 и более	12,1 - 12,4	11,8 - 12,0	11,6 - 11,7	11,4 - 11,5	11,2 - 11,3	11,1	10,9 - 11,0	10,6 - 10,8	10,5 и менее
6	Бег 30 м, с	6,5 и более	6,3 - 6,4	6,2	6,1	6,0	5,9	5,8	5,7	5,5 - 5,6	5,4 и менее
7	Бег 800 м, мин	6,01 и более	5,32 - 6,00	5,13 - 5,31	5,03 - 5,12	4,56 - 5,02	4,41 - 4,55	4,31 - 4,40	4,16 - 4,30	3,57 - 4,15	3,56 и менее

Таблица 10

Нормативы уровня физической подготовленности мальчиков 10 лет

N п/п	Виды испытаний (тесты)	Уровни, баллы									
		1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Наклон вперед из положения сидя, см	-6 и менее	-5 - -3	-2 - -1	0 - 1	2	3	4 - 5	6 - 7	8 - 9	10 и более
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с, раз	17 и менее	18 - 19	20 - 21	22	23	24	25	26 - 27	28 - 29	30 и более
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине, раз	-	-	-	-	1	2	3	4	5	6 и более
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	5 и менее	6 - 9	10 - 13	14 - 15	16 - 18	19	20 - 21	22 - 26	27 - 30	31 и более
5	Прыжок в длину с места, см	126 и менее	127 - 135	136 - 143	144 - 148	149 - 154	155 - 158	159 - 163	164 - 169	170 - 175	176 и более
6	Челночный бег 4 х 9 м, с	12,1 и более	11,7 - 12,0	11,4 - 11,6	11,3	11,1 - 11,2	10,9 - 11,0	10,8	10,6 - 10,7	10,3 - 10,5	10,2 и менее
7	Бег 30 м, с	6,4 и более	6,2 - 6,3	6,1	6,0	5,8 - 5,9	5,7	5,6	5,5	5,3 - 5,4	5,2 и менее

8	Бег 1000 м, мин	6,34 и более	6,09 - 6,33	5,49 - 6,08	5,30 - 5,48	5,16 - 5,29	5,08 - 5,15	4,57 - 5,07	4.,43 - 4,56	4,29 - 4,42	4,28 и менее

Приложение 2
к Положению о Государственном
физкультурно-оздоровительном
комплексе Республики Беларусь
"Готов к труду и обороне"

НОРМАТИВЫ
УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ II СТУПЕНИ ДЛЯ ДЕТЕЙ 11 - 16 ЛЕТ

Таблица 1

Нормативы уровня физической подготовленности девочек 11 лет

N п/п	Виды испытаний (тесты)	Уровни, баллы									
		1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Наклон вперед из положения сидя, см	3 и менее	4 - 6	7	8	9	10	11 - 12	13 - 14	15 - 17	18 и более
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	32 и менее	33 - 36	37 - 39	40	41 - 42	43 - 44	45 - 46	47 - 48	49 - 51	52 и более
3	Прыжок в длину с места, см	134 и менее	135 - 142	143 - 149	150 - 154	155 - 159	160 - 162	163 - 167	168 - 172	173 - 181	182 и более
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	4 и менее	5 - 6	7 - 8	9	10	11 - 12	13 - 14	15 - 18	19 - 23	24 и более
5	Челночный бег 4 х 9 м, с	12,4 и более	12,0 - 12,3	11,7 - 11,9	11,4 - 11,6	11,2 - 11,3	11,0 - 11,1	10,8 - 10,9	10,6 - 10,7	10,4 - 10,5	10,3 и менее
6	Бег 30 м, с	6,4 и	6,1 - 6,3	6,0	5,9	5,8	5,6 - 5,7	5,5	5,4	5,3	5,2 и

		более									менее
7	Бег 1000 м, мин	6,21 и более	5,57 - 6,20	5,38 - 5,56	5,26 - 5,37	5,15 - 5,25	5,06 - 5,14	4,57 - 5,05	4,46 - 4,56	4,36 - 4,45	4,35 и менее

Таблица 2

Нормативы уровня физической подготовленности мальчиков 11 лет

N п/п	Виды испытаний (тесты)	Уровни, баллы									
		1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Наклон вперед из положения сидя, см	-5 и менее	-4 - -2	-1 - 0	1 - 2	3	4	5 - 6	7 - 8	9 - 10	11 и более
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	31 и менее	32 - 36	37 - 38	39 - 40	41 - 42	43 - 44	45 - 46	47 - 49	50 - 53	54 и более
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине, раз	-	-	-	1	2	3	4	5 - 6	7 - 8	9 и более
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	9 и менее	10 - 14	15 - 17	18 - 19	20 - 21	22 - 24	25 - 27	28 - 30	31 - 37	38 и более
5	Прыжок в длину с места, см	138 и менее	139 - 147	148 - 155	156 - 160	161 - 165	166 - 169	170 - 174	175 - 180	181 - 187	188 и более
6	Челночный бег 4 х 9 м, с	11,7 и более	11,3 - 11,6	11,0 - 11,2	10,9	10,7 - 10,8	10,5 - 10,6	10,3 - 10,4	10,1 - 10,2	9,9 - 10,0	9,8 и менее
7	Бег 30 м, с	6,2 и более	5,9 - 6,1	5,8	5,7	5,5 - 5,6	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0 и менее
8	Бег 1000 м, мин	6,09 и более	5,39 - 6,08	5,21 - 5,38	5,09 - 5,20	4,57 - 5,08	4,46 - 4,56	4,34 - 4,45	4,23 - 4,33	4,11 - 4,22	4,10 и менее

Таблица 3

Нормативы уровня физической подготовленности девочек 12 лет

N п/п	Виды испытаний (тесты)	Уровни, баллы									
		1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Наклон вперед из положения сидя, см	4 и менее	5 - 7	8	9	10	11 - 12	13 - 14	15	16 - 18	19 и более
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	35 и менее	36 - 39	40 - 41	42 - 43	44 - 45	46	47 - 48	49 - 50	51 - 53	54 и более
3	Прыжок в длину с места, см	141 и менее	142 - 149	150 - 155	156 - 159	160 - 164	165 - 169	170 - 174	175 - 179	180 - 189	190 и более
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	5 и менее	6 - 7	8 - 9	10	11	12 - 13	14 - 15	16 - 19	20 - 24	25 и более
5	Челночный бег 4 х 9 м, с	11,6 и более	11,4 - 11,5	11,3	11,2	11,0 - 11,1	10,8 - 10,9	10,6 - 10,7	10,4 - 10,5	10,3	10,2 и менее
6	Бег 30 м, с	6,1 и более	5,9 - 6,0	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1 и менее
7	Бег 1000 м, мин	6,11 и более	5,46 - 6,10	5,33 - 5,45	5,17 - 5,32	5,06 - 5,16	4,56 - 5,05	4,47 - 4,55	4,36 - 4,46	4,30 - 4,35	4,29 и менее

Таблица 4

Нормативы уровня физической подготовленности мальчиков 12 лет

N п/п	Виды испытаний (тесты)	Уровни, баллы									
		1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Наклон вперед из положения сидя, см	-4 и менее	-3 - -1	0 - 1	2 - 3	4	5	6 - 7	8 - 9	10 - 11	12 и более
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	34 и менее	35 - 38	39 - 41	42 - 43	44	45 - 46	47 - 49	50 - 51	52 - 54	55 и более
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине, раз	-	-	1	2	3	4	5	6 - 7	8 - 9	10 и более

4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	11 и менее	12 - 15	16 - 19	20 - 21	22 - 24	25 - 28	29 - 30	31 - 34	35 - 39	40 и более
5	Прыжок в длину с места, см	147 и менее	148 - 158	159 - 165	166 - 169	170 - 175	176 - 179	180 - 185	186 - 190	191 - 200	201 и более
6	Челночный бег 4 х 9 м, с	11,3 и более	11,0 - 11,2	10,7 - 10,9	10,5 - 10,6	10,3 - 10,4	10,2	10,0 - 10,1	9,9	9,6 - 9,8	9,5 и менее
7	Бег 30 м, с	5,9 и более	5,7 - 5,8	5,5 - 5,6	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	4,9	4,8 и менее
8	Бег 1000 м, мин	5,52 и более	5,22 - 5,51	5,05 - 5,21	4,49 - 5,04	4,37 - 4,48	4,26 - 4,36	4,17 - 4,25	4,08 - 4,16	3,58 - 4,07	3,57 и менее

Таблица 5

Нормативы уровня физической подготовленности девочек 13 лет

N п/п	Виды испытаний (тесты)	Уровни, баллы									
		1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Наклон вперед из положения сидя, см	5 и менее	6 - 8	9	10	11	12 - 13	14 - 15	16	17 - 19	20 и более
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	38 и менее	39 - 41	42 - 43	44 - 45	46 - 47	48	49	50 - 51	52 - 54	55 и более
3	Прыжок в длину с места, см	149 и менее	150 - 157	158 - 163	164 - 167	168 - 170	171 - 174	175 - 179	180 - 184	185 - 193	194 и более
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	6 и менее	7 - 8	9 - 10	11	12	13 - 14	15 - 16	17 - 20	21 - 25	26 и более
5	Челночный бег 4 х 9 м, с	11,4 и более	11,1 - 11,3	11,0	10,9	10,8	10,6 - 10,7	10,5	10,3 - 10,4	10,2	10,1 и менее
6	Бег 30 м, с	5,9 и более	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0 и менее
7	Бег 1000 м, мин	5,58 и более	5,36 - 5,57	5,22 - 5,35	5,13 - 5,21	5,02 - 5,12	4,53 - 5,01	4,44 - 4,52	4,32 - 4,43	4,26 - 4,31	4,25 и менее

Таблица 6

Нормативы уровня физической подготовленности мальчиков 13 лет

N п/п	Виды испытаний (тесты)	Уровни, баллы									
		1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Наклон вперед из положения сидя, см	-3 и менее	-2 - 0	1 - 2	3 - 4	5	6 - 7	8	9 - 10	11 - 12	13 и более
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	35 и менее	36 - 39	40 - 42	43 - 44	45 - 46	47 - 48	49 - 50	51 - 52	53 - 55	56 и более
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине, раз	-	1	2	3	4 - 5	6	7	8 - 9	10 - 11	12 и более
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	14 и менее	15 - 19	20 - 23	24 - 25	26 - 29	30	31 - 33	34 - 37	38 - 43	44 и более
5	Прыжок в длину с места, см	160 и менее	161 - 170	171 - 177	178 - 184	185 - 190	191 - 195	196 - 202	203 - 209	210 - 219	220 и более
6	Челночный бег 4 х 9 м, с	10,8 и более	10,5 - 10,7	10,2 - 10,4	10,1	10,0	9,9	9,7 - 9,8	9,6	9,4 - 9,5	9,3 и менее
7	Бег 30 м, с	5,6 и более	5,40 - 5,5	5,3	5,2	5,1	5,0	4,9	4,8	4,7	4,6 и менее
8	Бег 1000 м, мин	5,56 и более	5,19 - 5,55	4,54 - 5,18	4,36 - 4,53	4,25 - 4,35	4,16 - 4,24	4,08 - 4,15	4,03 - 4,07	3,52 - 4,02	3,51 и менее

Таблица 7

Нормативы уровня физической подготовленности девочек 14 лет

N п/п	Виды испытаний (тесты)	Уровни, баллы									
		1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Наклон вперед из	6 и менее	7 - 9	10	11 - 12	13 - 14	15	16 - 17	18	19 - 21	22 и

	положения сидя, см										более
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	39 и менее	40 - 43	44 - 45	46 - 47	48 - 49	50	51 - 52	53	54 - 55	56 и более
3	Прыжок в длину с места, см	154 и менее	155 - 163	164 - 169	170 - 172	173 - 175	176 - 179	180 - 184	185 - 189	190 - 197	198 и более
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	7 и менее	8 - 9	10 - 11	12	13	14 - 15	16 - 18	19 - 21	22 - 26	27 и более
5	Челночный бег 4 х 9 м, с	11,3 и более	10,9 - 11,2	10,8	10,7	10,6	10,5	10,4	10,2 - 10,3	10,1	10,0 и менее
6	Бег 30 м, с	5,8 и более	5,7	5,6	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	4,9 и менее
7	Бег 1000 м, мин	5,54 и более	5,23 - 5,53	5,11 - 5,22	5,04 - 5,10	4,59 - 5,03	4,48 - 4,58	4,37 - 4,47	4,30 - 4,36	4,21 - 4,29	4,20 и менее

Таблица 8

Нормативы уровня физической подготовленности мальчиков 14 лет

N п/п	Виды испытаний (тесты)	Уровни, баллы									
		1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Наклон вперед из положения сидя, см	-2 и менее	-1 - 1	2 - 4	5	6 - 7	8	9 - 10	11	12 - 13	14 и более
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	38 и менее	39 - 42	43 - 44	45 - 46	47 - 48	49 - 50	51 - 52	53 - 54	55 - 57	58 и более
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине, раз	1 и менее	2	3 - 4	5 - 6	7	8 - 9	10	11	12 - 14	15 и более
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	18 и менее	19 - 23	24 - 26	27 - 29	30 - 32	33 - 34	35 - 37	38 - 40	41 - 46	47 и более
5	Прыжок в длину с места, см	176 и менее	177 - 186	187 - 196	197 - 201	202 - 207	208 - 213	214 - 217	218 - 226	227 - 234	235 и более

6	Челночный бег 4 х 9 м, с	10,5 и более	10,2 - 10,4	10,0 - 10,1	9,9	9,8	9,6 - 9,7	9,5	9,3 - 9,4	9,1 - 9,2	9,0 и менее
7	Бег 30 м, с	5,4 и более	5,3	5,2	5,1	5,0	4,9	4,8	4,7	4,6	4,5 и менее
8	Бег 1000 м, мин	5,50 и более	5,14 - 5,49	4,48 - 5,13	4,26 - 4,47	4,21 - 4,25	4,14 - 4,20	4,05 - 4,13	3,56 - 4,04	3,46 - 3,55	3,45 и менее

Таблица 9

Нормативы уровня физической подготовленности девочек 15 лет

N п/п	Виды испытаний (тесты)	Уровни, баллы									
		1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Наклон вперед из положения сидя, см	7 и менее	8 - 10	11 - 12	13 - 14	15	16 - 17	18 - 19	20	21 - 23	24 и более
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	42 и менее	43 - 46	47	48 - 49	50 - 51	52	53 - 54	55	56 - 58	59 и более
3	Прыжок в длину с места, см	159 и менее	160 - 168	169 - 174	175 - 177	178 - 180	181 - 184	185 - 186	187 - 191	192 - 199	200 и более
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	8 и менее	9 - 10	11 - 12	13	14	15 - 16	17 - 19	20 - 22	23 - 27	28 и более
5	Челночный бег 4 х 9 м, с	11,2 и более	10,8 - 11,1	10,7	10,5 - 10,6	10,4	10,3	10,2	10,1	10,0	9,9 и менее
6	Бег 30 м, с	5,7 и более	5,6	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	4,9	4,8 и менее
7	Бег 1000 м, мин	5,51 и более	5,19 - 5,50	5,08 - 5,18	5,00 - 5,07	4,55 - 4,59	4,43 - 4,54	4,34 - 4,42	4,28 - 4,33	4,16 - 4,27	4,15 и менее

Таблица 10

Нормативы уровня физической подготовленности мальчиков 15 лет

N п/п	Виды испытаний (тесты)	Уровни, баллы									
		1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Наклон вперед из положения сидя, см	-1 и менее	0 - 3	4 - 5	6 - 7	8 - 9	10	11	12 - 13	14 - 15	16 и более
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	40 и менее	41 - 44	45 - 46	47 - 49	50	51 - 52	53 - 54	55 - 56	57 - 59	60 и более
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине, раз	2 и менее	3 - 5	6 - 7	8	9 - 10	11	12	13 - 14	15 - 16	17 и более
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	20 и менее	21 - 26	27 - 29	30 - 32	33 - 34	35 - 38	39 - 40	41 - 44	45 - 49	50 и более
5	Прыжок в длину с места, см	192 и менее	193 - 202	203 - 211	212 - 216	217 - 221	222 - 226	227 - 230	231 - 236	237 - 243	244 и более
6	Челночный бег 4 х 9 м, с	10,2 и более	10,0 - 10,1	9,8 - 9,9	9,6 - 9,7	9,5	9,4	9,3	9,1 - 9,2	9,0	8,9 и менее
7	Бег 30 м, с	5,3 и более	5,2	5,1	5,0	4,9	4,8	4,7	4,6	4,5	4,4 и менее
8	Бег 1500 м, мин	7,04 и более	6,45 - 7,03	6,30 - 6,44	6,21 - 6,29	6,12 - 6,20	6,06 - 6,11	5,56 - 6,05	5,47 - 5,55	5,36 - 5,46	5,35 и менее

Таблица 11

Нормативы уровня физической подготовленности девочек 16 лет

N п/п	Виды испытаний (тесты)	Уровни, баллы									
		1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Наклон вперед из положения сидя, см	8 и менее	9 - 11	12 - 13	14 - 15	16	17 - 19	20	21	22 - 24	25 и более
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	43 и менее	44 - 47	48	49 - 50	51 - 52	53 - 54	55	56 - 57	58 - 59	60 и более

3	Прыжок в длину с места, см	160 и менее	161 - 169	170 - 176	177 - 179	180 - 183	184 - 186	187 - 190	191 - 196	197 - 204	205 и более
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	5 и менее	6 - 8	9 - 10	11 - 12	13	14 - 15	16 - 18	19 - 21	22 - 26	27 и более
5	Челночный бег 4 х 9 м, с	11,1 и более	10,7 - 11,0	10,6	10,4 - 10,5	10,3	10,2	10,1	10,0	9,9	9,8 и менее
6	Бег 30 м, с	5,6 и более	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	4,9	4,8	4,7 и менее
7	Бег 1000 м, мин	5,46 и более	5,16 - 5,45	5,06 - 5,15	4,56 - 5,05	4,47 - 4,55	4,42 - 4,46	4,33 - 4,41	4,26 - 4.32	4,12 - 4,25	4,11 и менее

Таблица 12

Нормативы уровня физической подготовленности мальчиков 16 лет

N п/п	Виды испытаний (тесты)	Уровни, баллы									
		1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Наклон вперед из положения сидя, см	0 и менее	1 - 4	5 - 6	7 - 8	9 - 10	11	12 - 13	14 - 15	16 - 17	18 и более
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту, раз	41 и менее	42 - 45	46 - 47	48 - 50	51	52 - 53	54 - 55	56 - 57	58 - 60	61 и более
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине, раз	3 и менее	4 - 6	7 - 8	9	10 - 11	12	13	14 - 15	16 - 17	18 и более
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	22 и менее	23 - 27	28 - 31	32 - 34	35 - 38	39 - 40	41 - 42	43 - 47	48 - 52	53 и более
5	Прыжок в длину с места, см	200 и менее	201 - 211	212 - 216	217 - 223	224 - 228	229 - 233	234 - 237	238 - 243	244 - 251	252 и более
6	Челночный бег 4 х 9 м, с	10,1 и более	9,9 - 10,0	9,6 - 9,8	9,4 - 9,5	9,3	9,2	9,1	8,9 - 9,0	8,8	8,7 и менее
7	Бег 30 м, с	5,2 и более	5,1	5,0	4,9	4,8	4,7	4,6	4,5	4,4	4,3 и менее

8	Бег 1500 м, мин	7,02 и более	6,39 - 7,01	6,26 - 6,38	6,16 - 6,25	6,05 - 6,15	5,56 - 6,04	5,49 - 5,55	5,34 - 5,48	5,19 - 5,33	5,18 и менее

Приложение 3
к Положению о Государственном
физкультурно-оздоровительном
комплексе Республики Беларусь
"Готов к труду и обороне"

НОРМАТИВЫ
УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ III СТУПЕНИ ДЛЯ ДЕВУШЕК И ЮНОШЕЙ 17 - 18 ЛЕТ

Таблица 1

Нормативы уровня физической подготовленности для девушек 17 - 18 лет

N п/п	Виды испытаний (тесты)	Уровни, баллы									
		1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Наклон вперед из положения сидя, см	9 и менее	10 - 12	13 - 14	15 - 16	17	18 - 20	21	22	23 - 25	26 и более
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	40 и менее	41 - 43	44 - 45	46 - 47	48 - 49	50 - 51	52	53 - 54	55 - 56	57 и более
3	Прыжок в длину с места, см	154 и менее	155 - 163	164 - 169	170 - 172	173 - 175	176 - 179	180 - 184	185 - 190	191 - 197	198 и более
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	4 и менее	5 - 7	8 - 9	10 - 11	12	13 - 14	15 - 17	18 - 19	20 - 23	24 и более
5	Челночный бег 4 х 9 м, с	11,5 и более	11,2 - 11,4	11,0 - 11,1	10,9	10,6 - 10,8	10,4 - 10,5	10,3	10,2	10,1	10,0 и менее
6	Бег 30 м, с	5,8 и	5,7	5,6	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	4,9 и

		более									менее
7	Бег 1000 м, мин	5,16 и более	5,02 - 5,15	4,51 - 5,01	4,36 - 4,50	4,27 - 4,35	4,22 - 4,26	4,11 - 4,21	4,06 - 4,10	3,56 - 4,05	3,55 и менее

Таблица 2

Нормативы уровня физической подготовленности для юношей 17 - 18 лет

N п/п	Виды испытаний (тесты)	Уровни, баллы									
		1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Наклон вперед из положения сидя, см	2 и менее	3 - 5	6 - 7	8 - 9	10 - 11	12	13 - 14	15 - 16	17 - 18	19 и более
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	36 и менее	37 - 41	42 - 43	44 - 46	47	48 - 49	50	51 - 52	53 - 56	57 и более
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине, раз	4 и менее	5 - 7	8 - 9	10	11 - 12	13	14	15 - 16	17 - 18	19 и более
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	25 и менее	26 - 31	32 - 34	35 - 37	38 - 39	40 - 43	44 - 46	47 - 48	49 - 53	54 и более
5	Прыжок в длину с места, см	208 и менее	209 - 217	218 - 226	227 - 231	232 - 236	237 - 239	240 - 245	246 - 249	250 - 256	257 и более
6	Челночный бег 4 х 9 м, с	10,0 и более	9,8 - 9,9	9,5 - 9,7	9,3 - 9,4	9,2	9,1	9,0	8,8 - 8,9	8,7	8,6 и менее
7	Бег 30 м, с	5,10 и более	5,0	4,9	4,8	4,7	4,6	4,5	4,4	4,3	4,2 и менее
8	Бег 1500 м, мин	6,47 и более	6,24 - 6,46	6,11 - 6,23	6,01 - 6,10	5,50 - 6,00	5.41 - 5,49	5,34 - 5,40	5,19 - 5,33	5,04 - 5,18	5,03 и менее

Приложение 4
к Положению о Государственном
физкультурно-оздоровительном
комплексе Республики Беларусь
"Готов к труду и обороне"

НОРМАТИВЫ
УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ IV СТУПЕНИ ДЛЯ ГРАЖДАН 19 - 22 ЛЕТ

Таблица 1

Нормативы уровня физической подготовленности для девушек 19 - 22 лет

N п/п	Виды испытаний (тесты)	Уровни, баллы									
		1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Наклон вперед из положения сидя, см	6 и менее	7 - 9	10 - 11	12 - 13	14	15 - 16	17 - 18	19 - 20	21 - 22	23 и более
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	32 и менее	33 - 37	38 - 39	40 - 42	43 - 44	45 - 46	47 - 48	49 - 52	53 - 55	56 и более
3	Прыжок в длину с места, см	144 и менее	145 - 155	156 - 162	163 - 166	167 - 172	173 - 176	177 - 183	184 - 189	190 - 196	197 и более
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	3 и менее	4 - 6	7 - 8	9 - 10	11	12 - 13	14 - 16	17 - 18	19 - 22	23 и более
5	Челночный бег 4 х 9 м, с	12,1 и более	11,6 - 12,0	11,4 - 11,5	11,2 - 11,3	11,0 - 11,1	10,8 - 10,9	10,6 - 10,7	10,3 - 10,5	10,2	10,1 и менее
6	Бег 30 м, с	6,3 и более	6,0 - 6,2	5,8 - 5,9	5,7	5,6	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1 и менее
7	Бег 1500 м, мин	8,06 и более	7,56 - 8,05	7,47 - 7,55	7,36 - 7,46	7,34 - 7,35	7,24 - 7,33	7,17 - 7,23	6,56 - 7,16	6,30 - 6,55	6,29 и менее

Таблица 2

Нормативы уровня физической подготовленности для юношей 19 - 22 лет

N п/п	Виды испытаний (тесты)	Уровни, баллы									
		1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Наклон вперед из положения сидя, см	3 и менее	4 - 6	7 - 8	9 - 10	11 - 12	13	14 - 15	16 - 17	18 - 20	21 и более
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту, раз	35 и менее	36 - 39	40 - 41	42 - 43	44 - 45	46 - 47	48	49 - 51	52 - 55	56 и более
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине, раз	6 и менее	7 - 9	10	11	12 - 13	14	15	16 - 18	19 - 20	21 и более
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	28 и менее	29 - 33	34 - 38	39 - 40	41 - 43	44 - 45	46 - 48	49 - 53	54 - 58	59 и более
5	Прыжок в длину с места, см	211 и менее	212 - 219	220 - 228	229 - 233	234 - 238	239 - 241	242 - 247	248 - 251	252 - 258	259 и более
6	Челночный бег 4 х 9 м, с	10,2 и более	10,0 - 10,1	9,8 - 9,9	9,7	9,5 - 9,6	9,4	9,3	9,2	9,0 - 9,1	8,9 и менее
7	Бег 30 м, с	5,2 и более	5,1	5,0	4,9	4,8	4,7	4,6	4,5	4,4	4,3 и менее
8	Бег 3000 м, мин	14,11 и более	13,56 - 14,10	13,38 - 13,55	13,21 - 13,37	13,12 - 13,20	13,03 - 13,11	12,43 - 13,02	12,17 - 12,42	12,13 - 12,16	12,12 и менее

Приложение 5
к Положению о Государственном
физкультурно-оздоровительном
комплексе Республики Беларусь
"Готов к труду и обороне"

НОРМАТИВЫ
УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ V СТУПЕНИ ДЛЯ ГРАЖДАН 23 - 29 ЛЕТ, 30 - 34 ЛЕТ, 35 - 39 ЛЕТ, 40 - 44 ЛЕТ, 45 - 49

ЛЕТ

Таблица 1

Нормативы уровня физической подготовленности для девушек, женщин 23 - 29 лет

N п/п	Виды испытаний (тесты)	Уровни, баллы									
		1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Наклон вперед из положения сидя, см	5 и менее	6 - 8	9 - 10	11	12 - 13	14 - 15	16 - 17	18 - 19	20 - 21	22 и более
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	30 и менее	31 - 34	35 - 36	37	38 - 39	40 - 42	43 - 44	45 - 47	48 - 52	53 и более
3	Прыжок в длину с места, см	143 и менее	144 - 154	155 - 161	162 - 165	166 - 169	170 - 174	175 - 179	180 - 188	189 - 195	196 и более
4	Челночный бег 4 х 9 м, с	12,2 и более	11,90 - 12,10	11,80	11,60 - 11,70	11,40 - 11,50	11,10 - 11,30	10,80 - 11,00	10,40 - 10,70	10,30	10,20 и менее
5	Бег 30 м, с	6,5 и более	6,2 - 6,4	6,1	6,0	5,9	5,7 - 5,8	5,6	5,4 - 5,5	5,3	5,2 и менее
6	Бег 1500 м, мин	7,35 и более	7,30 - 7,34	7,26 - 7,29	7,25	7,23 - 7,24	7,22	7,21	7,18 - 7,20	7,03 - 7,17	7,02 и менее
	или Шестиминутный бег, м	990 и менее	1000 - 1040	1050 - 1080	1090	1100 - 1110	1120 - 1140	1150 - 1180	1190 - 1200	1210 - 1240	1250 и более

Таблица 2

Нормативы уровня физической подготовленности для юношей, мужчин 23 - 29 лет

N п/п	Виды испытаний (тесты)	Уровни, баллы									
		1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Наклон вперед из положения сидя, см	1 и менее	2 - 4	5 - 6	7 - 8	9 - 10	11	12 - 13	14 - 15	16 - 18	19 и более

2	Подтягивание из виса на высокой перекладине, раз или	4 и менее	5 - 7	8	9	10	11 - 12	13	14 - 15	16 - 18	19 и более
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	28 и менее	29 - 31	32 - 36	37 - 38	39 - 41	42 - 44	45 - 46	47 - 52	53 - 56	57 и более
3	Прыжок в длину с места, см	201 и менее	202 - 211	212 - 221	222 - 225	226 - 229	230 - 233	234 - 239	240 - 245	246 - 251	252 и более
4	Челночный бег 4 х 9 м, с	10,6 и более	10,4 - 10,5	10,2 - 10,3	10,0 - 10,1	9,8 - 9,9	9,6 - 9,7	9,4 - 9,5	9,3	9,1 - 9,2	9,0 и менее
5	Бег 30 м, с	5,3 и более	5,2	5,1	5,0	4,9	4,8	4,7	4,6	4,5	4,4 и менее
6	Шестиминутный бег, м или	1140 и менее	1150 - 1210	1220 - 1260	1270 - 1300	1310 - 1340	1350 - 1390	1400 - 1440	1450 - 1500	1510 - 1610	1620 и более
	Бег 3000 м, мин	13,51 и более	13,41 - 13,50	13,15 - 13,40	13,11 - 13,14	13,06 - 13,10	12,47 - 13,05	12,44 - 12,46	11,56 - 12,43	11,51 - 11,55	11,50 и менее

Таблица 3

Нормативы уровня физической подготовленности для женщин 30 - 34 лет

N п/п	Виды испытаний (тесты)	Уровни, баллы									
		1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Наклон вперед из положения сидя, см	4 и менее	5 - 7	8 - 9	10	11 - 12	13 - 14	15 - 16	17 - 18	19 - 20	21 и более
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	22 и менее	23 - 26	27 - 28	29 - 31	32 - 33	34 - 36	37 - 39	40 - 44	45 - 49	50 и более
3	Прыжок в длину с места, см	140 и менее	141 - 146	147 - 153	154 - 156	157 - 161	162 - 166	167 - 174	175 - 183	184 - 192	193 и более
4	Челночный бег 4 х 9 м, с	13,3 и более	13,1 - 13,2	12,9 - 13,0	12,50 - 12,80	12,10 - 12,40	11,80 - 12,00	11,40 - 11,70	11,10 - 11,30	11,00	10,90 и менее
5	Бег 30 м, с	7,00 и	6,80 - 6,90	6,60 -	6,40 -	6,20 -	6,00 -	5,80 -	5,60 - 5,70	5,40 -	5,30 и

		более		6,70	6,50	6,30	6,10	5,90		5,50	менее
6	Шестиминутный бег, м	820 и менее	830 - 870	880 - 890	900	910 - 920	930 - 990	1000 - 1040	1050 - 1100	1110 - 1210	1220 и более

Таблица 4

Нормативы уровня физической подготовленности для мужчин 30 - 34 лет

N п/п	Виды испытаний (тесты)	Уровни, баллы									
		1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Наклон вперед из положения сидя, см	0 и менее	1 - 3	4 - 5	6 - 7	8 - 9	10	11	12 - 14	15 - 17	18 и более
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине, раз или	3 и менее	4	5 - 6	7	8 - 9	10 - 11	12	13 - 14	15 - 17	18 и более
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	14 и менее	15 - 16	17 - 19	20 - 21	22 - 29	30	31 - 34	35 - 41	42 - 45	46 и более
3	Прыжок в длину с места, см	195 и менее	196 - 202	203 - 209	210 - 215	216 - 221	222 - 226	227 - 231	232 - 241	242 - 246	247 и более
4	Челночный бег 4 х 9 м, с	11,6 и более	11,2 - 11,5	10,8 - 11,1	10,5 - 10,7	10,2 - 10,4	9,9 - 10,1	9,7 - 9,8	9,6	9,3 - 9,5	9,2 и менее
5	Бег 30 м, с	5,6 и более	5,4 - 5,5	5,3	5,2	5,0 - 5,1	4,9	4,8	4,7	4,6	4,5 и менее
6	Шестиминутный бег, м	1090 и менее	1100 - 1130	1140 - 1150	1160 - 1190	1200 - 1230	1240 - 1290	1300 - 1390	1400 - 1480	1490 - 1580	1590 и более

Таблица 5

Нормативы уровня физической подготовленности для женщин 35 - 39 лет

N п/п	Виды испытаний (тесты)	Уровни, баллы				
		1-й низкий	2-й ниже среднего	3-й средний	4-й выше среднего	5-й высокий

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Наклон вперед из положения сидя, см	3 и менее	4 - 6	7 - 8	9	10 - 11	12 - 13	14 - 15	16 - 17	18 - 19	20 и более
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	21 и менее	22 - 25	26 - 27	28 - 30	31 - 32	33 - 35	36 - 37	38 - 41	42 - 47	48 и более
3	Прыжок в длину с места, см	136 и менее	137 - 144	145 - 149	150 - 154	155 - 157	158 - 164	165 - 169	170 - 179	180 - 187	188 и более
4	Челночный бег 4 х 9 м, с	13,5 и более	13,4	13,0 - 13,3	12,7 - 12,9	12,4 - 12,6	12,0 - 12,3	11,6 - 11,9	11,2 - 11,5	11,1	11,0 и менее
5	Бег 30 м, с	7,1 и более	6,9 - 7,0	6,7 - 6,8	6,5 - 6,6	6,4	6,1 - 6,3	5,9 - 6,0	5,7 - 5,8	5,5 - 5,6	5,4 и менее
6	Шестиминутный бег, м	800 и менее	810 - 840	850 - 870	880 - 890	900 - 910	920 - 940	950 - 990	1000 - 1060	1070 - 1180	1190 и более

Таблица 6

Нормативы уровня физической подготовленности для мужчин 35 - 39 лет

N п/п	Виды испытаний (тесты)	Уровни, баллы									
		1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Наклон вперед из положения сидя, см	-1 и менее	0 - 2	3 - 4	5 - 6	7 - 8	9	10	11 - 13	14 - 16	17 и более
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине, раз или	2 и менее	3	4 - 5	6	7	8 - 9	10 - 11	12 - 13	14 - 16	17 и более
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	11 и менее	12 - 15	16 - 18	19 - 20	21 - 27	28 - 29	30 - 32	33 - 40	41 - 42	43 и более
3	Прыжок в длину с места, см	191 и менее	192 - 197	198 - 205	206 - 211	212 - 215	216 - 221	222 - 230	231 - 236	237 - 245	246 и более
4	Челночный бег 4 х 9 м, с	11,80 и более	11,30 - 11,70	11,00 - 11,20	10,70 - 10,90	10,40 - 10,60	10,10 - 10,30	9,90 - 10,00	9,80 - 9,80	9,50 - 9,70	9,40 и менее

5	Бег 30 м, с	5,70 и более	5,50 - 5,60	5,40	5,30	5,20	5,0 - 5,10	4,90	4,80	4,70	4,60 и менее
6	Шестиминутный бег, м	1070 и менее	1080 - 1110	1120 - 1130	1140 - 1160	1170 - 1190	1200 - 1250	1260 - 1350	1360 - 1460	1470 - 1520	1530 и более

Таблица 7

Нормативы уровня физической подготовленности для женщин 40 - 44 лет

N п/п	Виды испытаний (тесты)	Уровни, баллы									
		1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Наклон вперед из положения сидя, см	2 и менее	3 - 5	6 - 7	8	9 - 10	11 - 12	13 - 14	15 - 16	17 - 18	19 и более
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	11 и менее	12 - 14	15 - 17	18 - 20	21 - 25	26 - 29	30 - 33	34 - 38	39 - 45	46 и более
3	Прыжок в длину с места, см	124 и менее	125 - 134	135 - 137	138 - 143	144 - 146	147 - 152	153 - 159	160 - 169	170 - 183	184 и более
4	Челночный бег 4 x 9 м, с	14,4 и более	14,1 - 14,3	13,7 - 14,0	13,4 - 13,6	12,8 - 13,3	12,4 - 12,7	12,0 - 12,3	11,5 - 11,9	11,2 - 11,4	11,1 и менее
5	Бег 30 м, с	7,5 и более	7,4	7,2 - 7,3	7,1	6,9 - 7,0	6,6 - 6,8	6,3 - 6,50	6,1 - 6,2	5,7 - 6,0	5,6 и менее
6	Шестиминутный бег, м	790 и менее	800 - 830	840 - 860	870 - 880	890 - 900	910 - 930	940 - 980	990 - 1050	1060 - 1140	1150 и более

Таблица 8

Нормативы уровня физической подготовленности для мужчин 40 - 44 лет

N п/п	Виды испытаний (тесты)	Уровни, баллы									
		1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Наклон вперед из	-2 и менее	-1 - 1	2 - 3	4 - 5	6 - 7	8	9	10 - 12	13 - 15	16 и

	положения сидя, см										более
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине, раз или	1 и менее	2	3	4	5	6 - 7	8 - 9	10 - 12	13 - 15	16 и более
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	10 и менее	11 - 12	13 - 16	17 - 20	21 - 25	26 - 28	29 - 30	31 - 36	37 - 41	42 и более
3	Прыжок в длину с места, см	171 и менее	172 - 181	182 - 191	192 - 199	200 - 204	205 - 211	212 - 218	219 - 226	227 - 235	236 и более
4	Челночный бег 4 x 9 м, с	12,7 и более	12,5 - 12,60	12,0 - 12,4	11,7 - 11,9	11,3 - 11,6	10,9 - 11,2	10,5 - 10,8	10,2 - 10,4	9,8 - 10,1	9,7 и менее
5	Бег 30 м, с	5,9 и более	5,8	5,6 - 5,7	5,5	5,3 - 5,4	5,2	5,0 - 5,1	4,9	4,8	4,7 и менее
6	Шестиминутный бег, м	990 и менее	1000 - 1010	1020 - 1030	1040 - 1060	1070 - 1130	1140 - 1180	1190 - 1310	1320 - 1370	1380 - 1440	1450 и более

Таблица 9

Нормативы уровня физической подготовленности для женщин 45 - 49 лет

N п/п	Виды испытаний (тесты)	Уровни, баллы									
		1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Наклон вперед из положения сидя, см	1 и менее	2 - 4	5 - 6	7	8 - 9	10 - 11	12 - 13	14 - 15	16 - 17	18 и более
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	10 и менее	11 - 13	14 - 15	16 - 18	19 - 22	23 - 24	25 - 29	30 - 35	36 - 43	44 и более
3	Прыжок в длину с места, см	121 и менее	122 - 129	130 - 136	137 - 142	143 - 146	147 - 149	150 - 155	156 - 163	164 - 173	174 и более
4	Челночный бег 4 x 9 м, с	14,9 и более	14,2 - 14,8	13,8 - 14,1	13,6 - 13,7	13,3 - 13,5	13,0 - 13,2	12,3 - 12,9	11,8 - 12,2	11,4 - 11,7	11,3 и менее
5	Бег 30 м, с	7,8 и более	7,5 - 7,7	7,3 - 7,4	7,2	7,1	6,8 - 7,0	6,6 - 6,7	6,2 - 6,5	5,9 - 6,1	5,8 и менее

6	Шестиминутный бег, м	780 и менее	790 - 820	830 - 840	850 - 870	880 - 890	900	910	920 - 990	1000 - 1040	1050 и более

Таблица 10

Нормативы уровня физической подготовленности для мужчин 45 - 49 лет

N п/п	Виды испытаний (тесты)	Уровни, баллы									
		1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Наклон вперед из положения сидя, см	-3 и менее	-2 - 0	1 - 2	3 - 4	5 - 6	7	8	9 - 11	12 - 14	15 и более
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине, раз или	-	1	2	3	4	5	6 - 7	8 - 9	10 - 12	13 и более
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	9 и менее	10	11 - 15	16 - 18	19 - 24	25 - 26	27 - 29	30 - 32	33	34 и более
3	Прыжок в длину с места, см	166 и менее	167 - 175	176 - 181	182 - 190	191 - 196	197 - 203	204 - 210	211 - 218	219 - 230	231 и более
4	Челночный бег 4 х 9 м, с	13,4 и более	12,7 - 13,3	12,2 - 12,6	11,9 - 12,1	11,5 - 11,8	11,3 - 11,4	10,7 - 11,2	10,3 - 10,6	9,9 - 10,2	9,8 и менее
5	Бег 30 м, с	6,1 и более	5,9 - 6,0	5,8	5,7	5,5 - 5,6	5,4	5,3	5,1 - 5,2	4,9 - 5,0	4,8 и менее
6	Шестиминутный бег, м	940 и менее	950 - 990	1000 - 1010	1020 - 1040	1050 - 1060	1070 - 1140	1150 - 1190	1200 - 1310	1320 - 1390	1400 и более

Приложение 6
к Положению о Государственном
физкультурно-оздоровительном
комплексе Республики Беларусь

"Готов к труду и обороне"

НОРМАТИВЫ
УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ VI СТУПЕНИ ДЛЯ ГРАЖДАН 50 - 54 ЛЕТ, 55 - 59 ЛЕТ

Таблица 1

Нормативы уровня физической подготовленности для женщин 50 - 54 лет

N п/п	Виды испытаний (тесты)	Уровни, баллы									
		1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Наклон вперед из положения сидя, см	0 и менее	1 - 2	3	4	5	6 - 7	8 - 11	12 - 13	14 - 16	17 и более
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	6 и менее	7 - 8	9 - 11	12	13 - 14	15 - 17	18 - 20	21 - 25	26 - 33	34 и более
3	Прыжок в длину с места, см	88 и менее	89 - 93	94 - 101	102 - 106	107 - 111	112 - 121	122 - 131	132 - 141	142 - 153	154 и более
4	Бег 30 м, с	9,1 и более	8,7 - 9,0	8,6	8,5	8,4	8,0 - 8,3	7,7 - 7,9	7,1 - 7,6	6,6 - 7,0	6,5 и менее
5	Шестиминутный бег, м	730 и менее	740 - 760	770 - 780	790	800 - 810	820	830	840 - 870	880 - 940	950 и более

Таблица 2

Нормативы уровня физической подготовленности для мужчин 50 - 54 лет

N п/п	Виды испытаний (тесты)	Уровни, баллы									
		1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Наклон вперед из положения сидя, см	-4 и менее	-3 - -1	0 - 1	2 - 3	4 - 5	6	7	8 - 10	11 - 13	14 и более
2	Подтягивание из виса на	-	-	1	2	3	4	5	6 - 7	8 - 10	11 и

	высокой перекладине, раз или										более
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	3 и менее	4 - 5	6 - 8	9 - 11	12 - 14	15 - 19	20 - 23	24 - 26	27 - 28	29 и более
3	Прыжок в длину с места, см	141 и менее	142 - 150	151 - 155.5	156.5 - 162	163 - 171	172 - 181	182 - 194	195 - 202	203 - 221	222 и более
4	Бег 30 м, с	6,8 и более	6,5 - 6,7	6,3 - 6,4	6,2	6,0 - 6,1	5,8 - 5,9	5,6 - 5,7	5,4 - 5,5	5,2 - 5,3	5,1 и менее
5	Шестиминутный бег, м	740 и менее	750 - 830	840 - 860	870 - 890	900 - 930	940 - 970	980 - 1040	1050 - 1120	1130 - 1210	1220 и более

Таблица 3

Нормативы уровня физической подготовленности для женщин 55 - 59 лет

N п/п	Виды испытаний (тесты)	Уровни, баллы									
		1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Наклон вперед из положения сидя, см	-1 и менее	0 - 1	2	3	4	5 - 6	7 - 10	11 - 12	13 - 15	16 и более
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	5 и менее	6 - 7	8 - 10	11	12	13 - 14	15 - 17	18 - 20	21 - 28	29 и более
3	Прыжок в длину с места, см	86 и менее	87 - 91	92 - 99	100 - 101	102 - 108	109 - 116	117 - 126	127 - 136	137 - 151	152 и более
4	Бег 30 м, с	9,30 и более	8,90 - 9,20	8,70 - 8,80	8,60	8,50	8,20 - 8,40	8,00 - 8,10	7,50 - 7,90	6,80 - 7,40	6,70 и менее
5	Шестиминутный бег, м	660 и менее	670 - 740	750 - 770	780	790 - 800	810	820	830 - 850	860 - 910	920 и более

Таблица 4

Нормативы уровня физической подготовленности для мужчин 55 - 59 лет

N п/п	Виды испытаний (тесты)	Уровни, баллы									
		1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Наклон вперед из положения сидя, см	-5 и менее	-4 - -2	-1 - 0	1 - 2	3 - 4	5	6	7 - 9	10 - 12	13 и более
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине, раз или	-	-	-	1	2	3	4	5 - 6	7 - 9	10 и более
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	2 и менее	3	4 - 6	7 - 9	10 - 13	16 - 18	19 - 20	21	22 - 23	24 и более
3	Прыжок в длину с места, см	138 и менее	139 - 148	149 - 153	154 - 160	161 - 169	170 - 178	179 - 191	192 - 201	202 - 213	214 и более
4	Бег 30 м, с	7,00 и более	6,80 - 6,90	6,50 - 6,70	6,30 - 6,40	6,20	5,90 - 6,10	5,70 - 5,80	5,50 - 5,60	5,30 - 5,40	5,20 и менее
5	Шестиминутный бег, м	700 и менее	710 - 790	800 - 840	850 - 860	870 - 900	910 - 950	960 - 1010	1020 - 1090	1100 - 1190	1200 и более

Приложение 7
к Положению о Государственном
физкультурно-оздоровительном
комплексе Республики Беларусь
"Готов к труду и обороне"

НОРМАТИВЫ
УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ VII СТУПЕНИ ДЛЯ ГРАЖДАН 60 ЛЕТ И СТАРШЕ

Таблица 1

Нормативы уровня физической подготовленности для женщин 60 лет и старше

N п/п	Виды испытаний (тесты)	Уровни, баллы									
		1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Наклон вперед из положения сидя, см	-2 и менее	-1 - 0	1	2	3	4 - 5	6 - 8	9 - 11	12 - 14	15 и более
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	4 и менее	5 - 6	7	8 - 9	10	11 - 12	13 - 15	16 - 17	18 - 22	23 и более
3	Прыжок в длину с места, см	51 и менее	52 - 61	62 - 72	73 - 81	82 - 86	87 - 88	89 - 93	94 - 116	117 - 141	142 и более
4	Бег 30 м, с	17,5 и более	15,4 - 17,4	14,3 - 15,3	13,2 - 14,2	11,5 - 13,1	10,1 - 11,4	9,1 - 10,0	8,2 - 9,0	7,9 - 8,1	7,8 и менее
5	Шестиминутный бег, м	640 и менее	650 - 730	740	750 - 770	780 - 790	800	810	820 - 840	850 - 860	870 и более

Таблица 2

Нормативы уровня физической подготовленности для мужчин 60 лет и старше

N п/п	Виды испытаний (тесты)	Уровни, баллы									
		1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Наклон вперед из положения сидя, см	-6 и менее	-5 - -3	-2 - -1	0 - 1	2 - 3	4	5	6 - 8	9 - 11	12 и более
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине, раз	-	-	-	-	1	2	3	4 - 5	6 - 8	9 и более
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	1 и менее	2	3	4 - 7	8 - 11	12 - 14	15 - 16	17 - 18	19 - 20	21 и более
3	Прыжок в длину с места, см	127 и менее	128 - 146	147 - 151	152 - 156	157 - 167	168 - 177	178 - 185	186 - 195	196 - 201	202 и более
4	Бег 30 м, с	7,1 и более	6,9 - 7,0	6,6 - 6,8	6,4 - 6,5	6,3	6,0 - 6,2	5,8 - 5,9	5,6 - 5,7	5,4 - 5,5	5,3 и менее

5	Шестиминутный бег, м	590 и менее	600 - 750	760 - 820	830 - 840	850 - 890	900 - 910	920 - 990	1000 - 1050	1060 - 1090	1100 и более

Приложение 8
к Положению о Государственном
физкультурно-оздоровительном
комплексе Республики Беларусь
"Готов к труду и обороне"

Форма

Нагрудный знак золотого достоинства "Алімпійскія надзеі" Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь "Готов к труду и обороне"

Приложение 9
к Положению о Государственном
физкультурно-оздоровительном
комплексе Республики Беларусь
"Готов к труду и обороне"

Форма

Нагрудный знак серебряного достоинства "Алімпійскія надзеі" Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь "Готов к труду и обороне"

Приложение 10
к Положению о Государственном
физкультурно-оздоровительном
комплексе Республики Беларусь
"Готов к труду и обороне"

Форма

Нагрудный знак бронзового достоинства "Алімпійскія надзеі" Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь "Готов к труду и обороне"

Приложение 11
к Положению о Государственном
физкультурно-оздоровительном
комплексе Республики Беларусь

"Готов к труду и обороне"

Форма

Нагрудный знак золотого достоинства "Спартыўная змена" Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь "Готов к труду и обороне"

Приложение 12
к Положению о Государственном
физкультурно-оздоровительном
комплексе Республики Беларусь
"Готов к труду и обороне"

Форма

Нагрудный знак серебряного достоинства "Спартыўная змена" Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь "Готов к труду и обороне"

Приложение 13
к Положению о Государственном
физкультурно-оздоровительном
комплексе Республики Беларусь
"Готов к труду и обороне"

Форма

Нагрудный знак бронзового достоинства "Спартыўная змена" Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь "Готов к труду и обороне"

Приложение 14
к Положению о Государственном
физкультурно-оздоровительном
комплексе Республики Беларусь
"Готов к труду и обороне"

Форма

Нагрудный знак золотого достоинства "Фізкультурнік Беларусі" Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь "Готов к труду и обороне"

Приложение 15
к Положению о Государственном
физкультурно-оздоровительном
комплексе Республики Беларусь
"Готов к труду и обороне"

Форма

Нагрудный знак серебряного достоинства "Фізкультурнік Беларусі" Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь "Готов к труду и обороне"

Приложение 16
к Положению о Государственном
физкультурно-оздоровительном
комплексе Республики Беларусь
"Готов к труду и обороне"

Форма

Нагрудный знак бронзового достоинства "Фізкультурнік Беларусі" Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь "Готов к труду и обороне"

Приложение 17
к Положению о Государственном
физкультурно-оздоровительном
комплексе Республики Беларусь
"Готов к труду и обороне"

Форма

ПРЕДСТАВЛЕНИЕ к вручению нагрудного знака Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь "Готов к труду и обороне" _____ (наименование знака, достоинства, ступени)		Фото 1 шт. (3 x 4)
Фамилия, собственное имя, отчество (если таковое имеется)		
Число, месяц, год рождения		
Место работы (учебы)		
Место жительства		
Выполнение нормативов, предусмотренных Государственным физкультурно-оздоровительным комплексом Республики Беларусь "Готов к труду и обороне"		
Наименование норматива (вид испытания)	Показанный результат	Балл

Руководитель

_____ _____ _____
(наименование организации (учреждения образования), ходатайствующей о награждении) (подпись) (инициалы, фамилия)

___ _____ 20__ г.

СОГЛАСОВАНО

_____ _____ _____
(заместитель руководителя местного органа) (подпись) (инициалы, фамилия)

___ _____ 20__ г.

N приказа _____ Дата _____ N удостоверения _____

Приложение 18
к Положению о Государственном
физкультурно-оздоровительном
комплексе Республики Беларусь
"Готов к труду и обороне"

Форма

УДОСТОВЕРЕНИЕ
к нагрудному знаку золотого достоинства "Алімпійскія надзеі" Государственного

физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь "Готов к труду и обороне"

Лицевая сторона обложки

	МИНИСТЕРСТВО СПОРТА И ТУРИЗМА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ УДОСТОВЕРЕНИЕ к нагрудному знаку золотого достоинства "Алімпійскія надзеі" ГОСУДАРСТВЕННОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО КОМПЛЕКСА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ "Готов к труду и обороне"

Внутренняя сторона удостоверения

	Министерство спорта и туризма Республики Беларусь УДОСТОВЕРЕНИЕ N _____ _____ _____ (фамилия, собственное имя, отчество (если таковое имеется) выполнивший(ая) нормативы, предусмотренные Государственным физкультурно-оздоровительным комплексом Республики Беларусь "Готов к труду и обороне" на нагрудный знак золотого достоинства "Алімпійскія надзеі" Приказ Министра спорта и туризма Республики Беларусь от ___ _____ 20___ г. N ____ Министр спорта и туризма Республики Беларусь

Приложение 19
к Положению о Государственном
физкультурно-оздоровительном
комплексе Республики Беларусь
"Готов к труду и обороне"

Форма

УДОСТОВЕРЕНИЕ
к нагрудному знаку золотого достоинства "Спартыўная змена" Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь "Готов к труду и обороне"

Лицевая сторона обложки

	МИНИСТЕРСТВО СПОРТА И ТУРИЗМА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ УДОСТОВЕРЕНИЕ к нагрудному знаку золотого достоинства "Спартыўная змена" ГОСУДАРСТВЕННОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО КОМПЛЕКСА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ "Готов к труду и обороне"

Внутренняя сторона удостоверения

	Министерство спорта и туризма Республики Беларусь УДОСТОВЕРЕНИЕ N _____ _____ _____ (фамилия, собственное имя, отчество (если таковое имеется) выполнивший(ая) нормативы, предусмотренные Государственным физкультурно-оздоровительным комплексом Республики Беларусь "Готов к труду и обороне" на нагрудный знак золотого достоинства "Спартыўная змена" Приказ Министра спорта и туризма Республики Беларусь от ___ _____ 20___ г. N ____ Министр спорта и туризма Республики Беларусь

Приложение 20
к Положению о Государственном
физкультурно-оздоровительном
комплексе Республики Беларусь
"Готов к труду и обороне"

Форма

УДОСТОВЕРЕНИЕ
к нагрудному знаку золотого достоинства "Фізкультурнік Беларусі"
Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь "Готов к труду и обороне"

Лицевая сторона обложки

	МИНИСТЕРСТВО СПОРТА И ТУРИЗМА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ УДОСТОВЕРЕНИЕ к нагрудному знаку золотого достоинства "Фізкультурнік Беларусі" ГОСУДАРСТВЕННОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО КОМПЛЕКСА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ "Готов к труду и обороне"

Внутренняя сторона удостоверения

	Министерство спорта и туризма Республики Беларусь УДОСТОВЕРЕНИЕ N _____ _____ _____ (фамилия, собственное имя, отчество (если таковое имеется) выполнивший(ая) нормативы, предусмотренные Государственным физкультурно-оздоровительным комплексом Республики Беларусь "Готов к труду и обороне" на нагрудный знак золотого достоинства "Фізкультурнік Беларусі" ___ ступени Приказ Министра спорта и туризма Республики Беларусь от ___ _____ 20___ г. N ____ Министр спорта и туризма Республики Беларусь

Приложение 21
к Положению о Государственном
физкультурно-оздоровительном
комплексе Республики Беларусь
"Готов к труду и обороне"

Форма

УДОСТОВЕРЕНИЕ
к нагрудному знаку серебряного достоинства "Алімпійскія надзеі"
Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь "Готов к труду и обороне"

Лицевая сторона обложки

	МИНИСТЕРСТВО СПОРТА И ТУРИЗМА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ УДОСТОВЕРЕНИЕ к нагрудному знаку серебряного достоинства "Алімпійскія надзеі" ГОСУДАРСТВЕННОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО КОМПЛЕКСА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ "Готов к труду и обороне"

Внутренняя сторона удостоверения

	Министерство спорта и туризма Республики Беларусь УДОСТОВЕРЕНИЕ N _____ _____ _____ (фамилия, собственное имя, отчество (если таковое имеется) выполнивший(ая) нормативы, предусмотренные Государственным физкультурно-оздоровительным комплексом Республики Беларусь "Готов к труду и обороне" на нагрудный знак серебряного достоинства

	"Алімпійскія надзеі" Приказ главного управления (управления) спорта и туризма областного исполнительного комитета (Минского городского исполнительного комитета) от ___ _____ 20___ г. N ____ Начальник главного управления (управления) спорта и туризма областного исполнительного комитета (Минского городского исполнительного комитета)

Приложение 22
к Положению о Государственном
физкультурно-оздоровительном
комплексе Республики Беларусь
"Готов к труду и обороне"

Форма

УДОСТОВЕРЕНИЕ
к нагрудному знаку бронзового достоинства "Алімпійскія надзеі" Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь "Готов к труду и обороне"

Лицевая сторона обложки

	МИНИСТЕРСТВО СПОРТА И ТУРИЗМА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ УДОСТОВЕРЕНИЕ к нагрудному знаку бронзового достоинства "Алімпійскія надзеі" ГОСУДАРСТВЕННОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО КОМПЛЕКСА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ "Готов к труду и обороне"

Внутренняя сторона удостоверения

	Министерство спорта и туризма Республики Беларусь УДОСТОВЕРЕНИЕ N _____ _____ _____ (фамилия, собственное имя, отчество (если таковое имеется) выполнивший(ая) нормативы, предусмотренные Государственным физкультурно-оздоровительным комплексом Республики Беларусь "Готов к труду и обороне" на нагрудный знак бронзового достоинства "Алімпійскія надзеі" Приказ главного управления (управления) спорта и туризма областного исполнительного комитета (Минского городского исполнительного комитета) от ___ _____ 20___ г. N ____ Начальник главного управления (управления) спорта и туризма областного исполнительного комитета (Минского городского исполнительного комитета)

Приложение 23
к Положению о Государственном
физкультурно-оздоровительном
комплексе Республики Беларусь
"Готов к труду и обороне"

Форма

УДОСТОВЕРЕНИЕ
к нагрудному знаку серебряного достоинства "Спартыўная змена"
Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь "Готов к труду и обороне"

Лицевая сторона обложки

	МИНИСТЕРСТВО СПОРТА И ТУРИЗМА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ УДОСТОВЕРЕНИЕ к нагрудному знаку

	серебряного достоинства "Спартыўная змена" ГОСУДАРСТВЕННОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО КОМПЛЕКСА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ "Готов к труду и обороне"

Внутренняя сторона удостоверения

	Министерство спорта и туризма Республики Беларусь УДОСТОВЕРЕНИЕ N _____ _____ _____ (фамилия, собственное имя, отчество (если таковое имеется) выполнивший(ая) нормативы, предусмотренные Государственным физкультурно-оздоровительным комплексом Республики Беларусь "Готов к труду и обороне" на нагрудный знак серебряного достоинства "Спартыўная змена" Приказ главного управления (управления) спорта и туризма областного исполнительного комитета (Минского городского исполнительного комитета) от ___ _____ 20___ г. N ____ Начальник главного управления (управления) спорта и туризма областного исполнительного комитета (Минского городского исполнительного комитета)

Приложение 24
к Положению о Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь "Готов к труду и обороне"

Форма

УДОСТОВЕРЕНИЕ
к нагрудному знаку бронзового достоинства "Спартыўная змена" Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь "Готов к труду и обороне"

Лицевая сторона обложки

	МИНИСТЕРСТВО СПОРТА И ТУРИЗМА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

	 УДОСТОВЕРЕНИЕ к нагрудному знаку бронзового достоинства "Спартыўная змена" ГОСУДАРСТВЕННОГО ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО КОМПЛЕКСА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ "Готов к труду и обороне"

Внутренняя сторона удостоверения

	Министерство спорта и туризма Республики Беларусь УДОСТОВЕРЕНИЕ N _____ _____ _____ (фамилия, собственное имя, отчество (если таковое имеется) выполнивший(ая) нормативы, предусмотренные Государственным физкультурно-оздоровительным комплексом Республики Беларусь "Готов к труду и обороне" на нагрудный знак бронзового достоинства "Спартыўная змена" Приказ главного управления (управления) спорта и туризма областного исполнительного комитета (Минского городского исполнительного комитета) от ___ _____ 20___ г. N ____ Начальник главного управления (управления) спорта и туризма областного исполнительного комитета (Минского городского исполнительного комитета)

Приложение 25
к Положению о Государственном
физкультурно-оздоровительном
комплексе Республики Беларусь
"Готов к труду и обороне"

Форма

УДОСТОВЕРЕНИЕ

к нагрудному знаку серебряного достоинства "Фізкультурнік Беларусі" Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь "Готов к труду и обороне"

Лицевая сторона обложки

	МИНИСТЕРСТВО СПОРТА И ТУРИЗМА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ УДОСТОВЕРЕНИЕ к нагрудному знаку серебряного достоинства "Фізкультурнік Беларусі" ГОСУДАРСТВЕННОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО КОМПЛЕКСА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ "Готов к труду и обороне"

Внутренняя сторона удостоверения

	Министерство спорта и туризма Республики Беларусь УДОСТОВЕРЕНИЕ N _____ _____ _____ (фамилия, собственное имя, отчество (если таковое имеется) выполнивший(ая) нормативы, предусмотренные Государственным физкультурно-оздоровительным комплексом Республики Беларусь "Готов к труду и обороне" на нагрудный знак серебряного достоинства "Фізкультурнік Беларусі" ___ ступени Приказ главного управления (управления) спорта и туризма областного исполнительного комитета (Минского городского исполнительного комитета) от ___ _____ 20___ г. N ____ Начальник главного управления (управления) спорта и туризма областного исполнительного комитета (Минского городского исполнительного комитета)

Приложение 26
к Положению о Государственном
физкультурно-оздоровительном
комплексе Республики Беларусь
"Готов к труду и обороне"

Форма

УДОСТОВЕРЕНИЕ
к нагрудному знаку бронзового достоинства "Фізкультурнік Беларусі" Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь "Готов к труду и обороне"

Лицевая сторона обложки

	МИНИСТЕРСТВО СПОРТА И ТУРИЗМА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ УДОСТОВЕРЕНИЕ к нагрудному знаку бронзового достоинства "Фізкультурнік Беларусі" ГОСУДАРСТВЕННОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО КОМПЛЕКСА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ "Готов к труду и обороне"

Внутренняя сторона удостоверения

	Министерство спорта и туризма Республики Беларусь УДОСТОВЕРЕНИЕ N _____ _____ _____ (фамилия, собственное имя, отчество (если таковое имеется) выполнивший(ая) нормативы, предусмотренные Государственным физкультурно-оздоровительным комплексом Республики Беларусь "Готов к труду и обороне" на нагрудный знак бронзового достоинства "Фізкультурнік Беларусі" __ ступени Приказ главного управления (управления) спорта и туризма областного исполнительного комитета (Минского городского исполнительного комитета) от ___ _____

	20___ г. N ____ Начальник главного управления (управления) спорта и туризма областного исполнительного комитета (Минского городского исполнительного комитета)

Приложение 27
к Положению о Государственном
физкультурно-оздоровительном
комплексе Республики Беларусь
"Готов к труду и обороне"

ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ МНОГОБОРИЙ

N п/п	Наименование норматива
Летнее многоборье "Здоровье" для детей 8 - 16 лет	
1	Прыжок в длину с места
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки, девушки)
3	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики, юноши)
4	Бег 30, 60 метров
5	Бег 500, 1000 метров
6	Плавание 25, 50 метров
7	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стойку и с упора (дистанция 5, 10 метров, мишень N 8)*
Зимнее многоборье "Здоровье" для детей 8 - 16 лет	
8	Прыжок в длину с места
9	Лыжная гонка на 1, 2, 3, 5 км
10	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки, девушки)
11	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики, юноши)
12	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стойку и с упора (дистанция 5, 10 метров, мишень N 8) <*>
Летнее многоборье "Здоровье" для граждан 17 - 60 лет и старше	
13	Прыжок в длину с места
14	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки, женщины)
15	Подтягивание на высокой перекладине (юноши, мужчины)
16	Бег 30, 60 метров
17	Бег 500, 1000, 2000, 3000 метров
18	Плавание 25, 50 метров
19	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стойку и с упора (дистанция 5, 10 метров, мишень N 8)

Зимнее многоборье "Здоровье" для граждан 17 - 60 лет и старше	
20	Прыжок в длину с места
21	Лыжная гонка на 3, 5, 10 км
22	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки, женщины)
23	Подтягивание на высокой перекладине (юноши, мужчины)
24	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стойку и с упора (дистанция 5, 10 метров, мишень N 8)
Многоборье "Защитник Отечества" для юношей и мужчин допризывного и призывного возраста (15 - 17 лет и старше)	
25	Бег 100 м с высокого старта
26	Бег 3000 м
27	Подтягивание на перекладине
28	Метание мяча (150 г) или гранаты (700 г)
29	Лыжные гонки на 5 км
30	Кросс 3 км
31	Плавание 50 м
32	Стрельба из пневматической винтовки из положения стоя (дистанция 10 метров, мишень N 8)

<*> Данный вид является обязательным только для детей старше 14 лет.